

VISIONE DEL “Pelvic-Lab”

Pelvic LAB è un percorso di gruppo, un’esperienza di crescita personale per conoscere meglio se stesse, a partire dalla parte più profonda che abbiamo: la nostra pelvi. È una meravigliosa occasione per comprenderne il potere e risvegliare la propria energia. Perché parliamo di lavoro sulla salute pelvica femminile e empowerment? Questo per-corso laboratoriale si avvale di più discipline (yoga e meditazione, counseling, danza e rituali magici di gruppo) ed è dedicato al benessere femminile, per ritrovare fiducia in se stesse e nella propria femminilità e riscoprire l’energia creativa ad essa connessa.

L’empowerment femminile non è soltanto un processo di emancipazione sociale o professionale, ma un percorso profondo di consapevolezza corporea, emotiva e relazionale. Riguarda la possibilità per ogni donna di riconoscersi come soggetto attivo della propria vita, capace di ascoltare, comprendere e prendersi cura di sé in modo integrale. In questo senso, la conoscenza e la cura della propria salute intima rappresentano un aspetto essenziale di tale percorso.

Il corpo femminile, e in particolare il pavimento pelvico, è spesso un territorio poco conosciuto, talvolta trascurato o vissuto con pudore, senso di inadeguatezza o dolore. Promuovere educazione e consapevolezza su questa parte del corpo significa restituire alle donne il diritto di conoscere sé stesse, di comprendere i segnali del proprio corpo e di sviluppare un rapporto positivo con la propria dimensione sessuale, riproduttiva e affettiva.

Educare alla salute pelvica non significa solo prevenire disfunzioni fisiche (come incontinenze, dolori o difficoltà post-partum), ma anche **riconnettere corpo e mente in un’ottica di benessere integrato**. Questa conoscenza diventa strumento di libertà, autostima e autonomia, favorendo una maggiore capacità di chiedere aiuto, di comunicare i propri bisogni e di rompere silenzi e tabù ancora molto diffusi. Il lavoro sul corpo diventa quindi anche lavoro culturale e sociale: un atto politico di riappropriazione del proprio corpo come luogo di identità, piacere, creatività e potere personale.

Il progetto vuole colmare questo vuoto attraverso un approccio che unisce la medicina tradizionale a pratiche di mindfulness, in piena armonia con il sistema mente-corpo, considerando ogni essere umano nella sua totalità. Il Pelvic-Lab lavora per creare empowerment a partire dal pavimento pelvico, per poi estendere i benefici psico-fisici derivanti dallo scambio tra pari e tra generazioni, alimentando al contempo la cultura del rispetto, della cura reciproca e della valorizzazione del femminile. Dal 2022 il Pelvic Lab lavora con e **al fianco delle donne di Bari**.

Ecco alcune delle loro testimonianze:

- nelle parole di Grazia: <https://youtu.be/arh9P2crp-o?si=ZS3AtlENmrR0XmjE>
- nelle parole di Mariella: https://youtu.be/XD78zFfhT4A?si=v_sq7tgw7sVwedm
- nelle parole di Silvana: <https://youtu.be/K261Up8U5u0?si=o-EdOfL32d0bIVNQ>

Pelvic LAB

Risveglia il potere femminile custodito nella pelvi

CHE COSA É?

Pelvic LAB è un percorso di gruppo, un'esperienza di crescita personale per conoscere meglio se stesse, a partire dalla parte più profonda che abbiamo: la nostra pelvi. È una meravigliosa occasione per comprenderne il potere e risvegliare la propria energia.

Il Pelvic Lab è nato nel 2022 all'interno dell'associazione LOVUM, con sede a Bari. Lovum è un'associazione APS/ASD, la cui finalità generale è essere parte attiva del processo di cambiamento di ciascun individuo, attraverso attività legate al benessere psico-fisico. Alla base del lavoro dell'associazione c'è la convinzione che un cambiamento durevole ha luogo solo quando corpo, mente e spirito sono connessi, e che il potenziale per questo cambiamento -sia individuale che collettivo- viva dentro ognuno di noi. In particolare Lovum promuove percorsi di benessere e consapevolezza dedicati alle donne, che partono dal corpo e coinvolgono la mente e lo spirito con un approccio olistico, attraverso la pratica di discipline, di origine sia orientale che occidentale.

I laboratori di Pelvic Lab esplorano le connessioni tra la pelvi, il pavimento pelvico e le altre parti del corpo, attraverso varie forme di espressione e creatività. Questo per-corso laboratoriale si avvale di più discipline (yoga e meditazione, counseling, danza e rituali magici di gruppo) ed è dedicato al **benessere femminile**, per ritrovare fiducia in se stesse e nella propria femminilità e riscoprire l'energia creativa ad essa connessa.

PERCHÉ FARLO?

Pelvic LAB accompagna le partecipanti nel prendere consapevolezza della pelvi e del pavimento pelvico, per tornare in contatto con il proprio potere femminile, con il proprio benessere creativo. Ecco i **BENEFICI** che si possono sperimentare:

- tonificare e/o rilassare la muscolatura pelvica (a seconda delle vostre necessità)
- migliorare la postura e la flessibilità della colonna
- affrontare i sintomi della menopausa
- coltivare il piacere a tutto tondo
- migliorare l'esperienza sessuale
- incoraggiare il riequilibrio degli ormoni femminili
- migliorare l'umore, l'autostima e la fiducia in se stesse
- recuperare la propria femminilità
- percepire maggiore connessione con la terra e con le altre donne
- empowerment: riconoscere e percepire il proprio potere
- prendere consapevolezza del significato politico della pelvi delle donne nella società
- possibilità di rielaborare storie personali difficili e pacificare traumi

TRAINERS

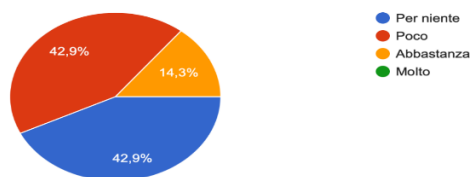
Il percorso è facilitato da quattro trainers, le stesse donne che hanno ideato, programmato e nutrito Pelvic Lab in questi anni:

- **Nicoletta Riccardi:** cooperante allo sviluppo in Africa, Inghilterra e in Italia per 13 anni, si è poi persa e ritrovata grazie ad altri tipi di viaggio, quelli della ricerca spirituale e del counseling. E' insegnante di yogaterapia, yoga pelvico e mindfulness per bambini dal 2016, e counselor in Somatic Gestalt dal 2019. Con due grandi amiche ha dato vita ad un'associazione di promozione sociale (Lovum) per la comunità in cui vive. Con i suoi percorsi, ama in particolar modo supportare le donne a ritrovare la propria voce e potere personale e i bambini a crescere sereni.
- **Monica Fronteddu:** Ha iniziato il suo percorso di crescita come studiosa e praticante di diversi stili di yoga, oggi insegna principalmente yogaSOMATICO. A partire da una formazione sullo yoga in gravidanza e nel post-parto si è sempre di più interessata a tematiche relative alla maternità, fino a diventare attivista per la genitorialità rispettata e doula. Inoltre è un'appassionata studiosa di mantra e di canto armonico. Contemporaneamente ai suoi percorsi personali, facilita percorsi individuali e di gruppo per il benessere femminile e la crescita personale.
- **Marcella Kapturkiewicz:** assistente sociale esperta in disturbi della salute mentale e delle dipendenze patologiche, da sempre convinta che l'approccio olistico sia il metodo più efficace per "curare" ogni individuo, da alcuni anni conduce gruppi di crescita personale per uomini e donne applicando la "ginnastica orientale", appresa in 19 anni di studio e insegnamento della danza del ventre, in affiancamento a tecniche di mindfulness e alle terapie tradizionali.
- **Carolina Borghi:** è brasiliana e vive in Italia da 18 anni. Nasce come educatrice ambientale e permacultrice, occupandosi di terzo settore con progetti di comunità, agricoltura sociale e Natura da circa 20 anni. Ecofemminista, da alcuni anni si dedica con passione a facilitare cerchi di benessere femminile. E' diventata poi terapeuta di ginecologia naturale e attualmente si dedica con passione alla pratica e lo studio del movimento pelvico con approccio somatico. Praticante di yoga da circa 20 anni, strega appassionata di erbe, rituali e magia.

Alcuni dei DATI di partenza delle 25 partecipanti al PELVIC LAB negli anni 2022 e 2023

1) Quanto conosci il tuo pavimento pelvico?

7 risposte



2) Quali segnali fisici ed emotivi ti manda il tuo pavimento pelvico?

Di contrattura e quasi mai di rilassamento.

Nulla.

Un inizio scarso di incontinenza.

Energia bloccata.

Mi accompagna durante tutte le fasi del mio ciclo.

Blocco e sofferenza.

Brucciori, senso di fastidio, contrattura Ho iniziato a riconoscere che è contratto rilascio di urina sotto sforzo e tensioni.

In questo momento non saprei.

I segnali fisici sono tensione e dolore. Emotivi sono purtroppo legati ai brutti ricordi che partono dal passato a causa di molestie subite, dal vicino presente a causa di una episiotomia post parto che ancora mi porta fastidi durante i rapporti che dal post parto si sono man mano sempre più diradati, nel post parto a causa del dolore fisico, ad oggi a causa della depressione.

Dolore e difficoltà ad avvertirne l'esistenza.

In questo momento e subito dopo il parto cesareo uno stato di chiusura.

Piacere, a volte rabbia, a volte blocco delle emozioni.

Non ne ho idea.

Dopo il parto a volte dolore Irrigidimento atrofia.

Rilassamento.

Sento che rumoreggia quando assumo alcune posizioni, come se fosse pieno di aria e volesse espellerla.

Negli anni ho imparato a prendermi cura del mio pavimento pelvico, facendo esercizi mirati. In questo momento della mia vita a livello emotivo, sento il sostegno dal mio pavimento pelvico.

3) Cos'altro vuoi dirci, che può essere importante sapere su di te e la tua pelvi?

Vorrei imparare a conoscerlo e gestirlo nel modo migliore anche per ottenere il meglio anche con i rapporti sessuali.

Che sento carichi ancestrali sulla mia pelvi.

Più che altro mi piacerebbe ascoltare quali sono le trasformazioni che la pelvi affronta andando avanti nell'età. E qual è l'eredità, in termini di insegnamenti, che le donne che ci hanno precedute ci hanno lasciato.

Ritengo che la pelvi rispecchia la nostra anima; ho fatto tanti percorsi che mi hanno insegnato tanto anche se ad oggi non ho sconfitto il mio autosabotaggio (assenza autostima sensi di colpa e giudizio degli altri,) nel mettere in pratica quanto appreso ed uscire da una zona di comfort che contribuisce a non farmi apprezzare e amare come è giusto che sia.

Il mio rapporto con la pelvi, o più ampiamente con la vagina, è stato sempre molto conflittuale, da luogo del piacere a quello del dolore, da luogo del benessere a quello della tristezza per aver dato vita alle sofferenze di mio figlio, nella mia visione distorta dell'autismo. Con lei vorrei recuperare un rapporto di equilibrio, che mi consenta di tornare a voler vivere. Vivere bene e felice.

Non saprei.

Desidero tanto vivere la pelvi come elemento e parte di piacere del mio corpo.

Con la mia pelvi sono tranquilla. Soffro anch'io di secchezza vaginale.

Mi sento molto contratta.

Sono curiosa di sapere come migliorare

Sono molto curiosa di conoscere il mio corpo e la mia pelvi. Ignoranza? Scarsa conoscenza dei miei desideri? Consapevolezza femminile zero?

Che siamo/sono molto curiosa ed è questo il motivo per il quale ho scelto di affacciarmi a questo Pelvic Lab.

Questionario di gradimento e feedback

1) Com'è stata l'esperienza complessiva di partecipare a Pelvic Lab?

È stata un'esperienza fantastica, anche per aver conosciuto altre compagne sorelle.

È stata positiva, mi ha fornito nuove conoscenze sul mio corpo. Molto importante è stato il clima di condivisione che si è creato in questa esperienza.

Sono molto entusiasta di questa esperienza, mi son sentita accolta sin dal primo giorno. La cura con cui ogni incontro è stato pensato nel dettaglio mi ha fatto sentire amata.

Piacevole e rilassante. Mi è piaciuto poter condividere la mia e altrui intimità con altre donne.

Motivante e utile per tanti aspetti.

Completamente diversa da quella che mi aspettavo!!!! Esperienza intensa che ha abbracciato consapevolezza di mente - corpo - anima. Ha riportato alla memoria l'esistenza dei 5 sensi.

E' stata una meravigliosa esplorazione di una parte di me che ho scoperto conoscevo pochissimo. L'esperienza è stata intensa, coinvolgente e profonda. Mi ha permesso di toccare corde profonde che hanno vibrato e prodotto nuove armonie. Ha coinvolto vari aspetti dell'esistenza.

2) Come sono cambiate la tua conoscenza e consapevolezza del pavimento pelvico e della pelvi?

Adesso so come sono fatti.

Ero completamente ignorante in materia, prima che Nicoletta mi indirizzasse alla conoscenza e consapevolezza del pavimento pelvico. Il laboratorio è stato la ciliegina sulla torta.

Ho maggiore consapevolezza del mio pavimento pelvico e ho appreso modi nuovi per connettermi con questa parte del mio corpo che ho trascurato a lungo.

Prima era una parte del mio corpo, adesso con gli esercizi di respirazione ed espirazione sento che la pelvi è diventata attiva.

Sono riuscita ad avere un'idea più chiara sia dell'aspetto prettamente anatomico che dei collegamenti tra corpo e psiche relativi a questa parte del corpo.

3) Cosa porti via con te di questa esperienza? (come conoscenze e come pratiche)

La bellezza del lavoro tra donne.

Porto con me una maggiore conoscenza non solo del pavimento pelvico e della pelvi ma anche di me stessa. Questo è stato possibile proprio per la ricchezza e varietà delle pratiche e per il vissuto del femminile trasmesso.

Di questo corso mi è piaciuta soprattutto la professionalità e l'umanità delle insegnanti, che sono qualità rare e pure. Mi è piaciuto l'aver lavorato sulla voce, sul corpo con movimenti che generalmente non avrei attivato, e la complementarietà delle pratiche proposte.

In termini di conoscenze porto con me una serie di input che sicuramente approfondirò e in termini di pratiche una respirazione più consapevole e una serie di movimenti e massaggi fino ad ora mai sperimentati, oltre che la bellezza e la forza del cerchio femminile.

La respirazione mi fa sentire di esistere. Ho ritrovato il piacere di ballare e muovere il corpo.

4) Cosa lasci andare di quello che facevi prima e che hai compreso che non ti serve più?

Forse un po' di ansia legata al problema della vescica iperattiva che mi è stata diagnosticata.

Lascio andare il senso di colpa/vergogna. È bello prendersi cura di sé e provare piacere.

Lascio andare il senso di colpa, il pensare di non potercela fare.

Contratture, tensioni, dolori.

La tossicità. Sto piano piano grazie a tutte voi riuscendo a lasciar andare tutto ciò che non mi fa bene all'anima e accogliere altro.

Il controllo di me stessa, la precisione. "Siamo belle così". La rigidità in quella zona del corpo e dell'anima.